

Marcha de apoyo por la diabetes en Pamplona

ANDREA GURBINDO . PAMPLONA

- La Asociación Navarra de Diabetes organizó ayer un acto popular por las calles de Pamplona

Durante toda la mañana de ayer, la Asociación Navarra de Diabetes (Anadi) realizó de forma gratuita y para toda la población mediciones del nivel de glucosa en sangre. Hasta la carpa de la Plaza del Castillo, se acercaron decenas de ciudadanos, entre ellos, jugadoras del Obenasa, que se sometieron a la prueba. Mañana se celebrará el Día Mundial de la Diabetes, fecha para la que Anadi ha preparado una charla, *En la diabetes tipo 2 no olvides tu colesterol*, que tendrá lugar a las 18:30 horas en la sala de la ONCE (calle Aralar número 3). CALLEJA

"Los navarros tratamos bien esta enfermedad"

CUESTIÓN de cuidarse. De no excederse. Ser capaces de llevar una vida sana, que incluya una buena alimentación y el ejercicio como pilares básicos, son los primeros consejos para protegerse frente a la diabetes, enfermedad que en Navarra y de forma estimada ya padecen 60.000 personas. El estilo de vida saludable, más que conocido por la mayoría de la población, fue uno de los gritos que la Asociación Navarra de Diabetes, Anadi, quiso lanzar durante la mañana de ayer. En un inusual despertar de noviembre de Pamplona, que alcanzó una temperatura de 19 grados, Anadi quiso, con motivo del Día Mundial de la Diabetes que se celebra el lunes, hacer un llamamiento a la población que padece esta enfermedad. Además, se confirmó que del total de afectados, "una de cada tres personas que la padece, aún lo desconoce".

De esta forma, Juantxo Remón Virto, presidente de la asociación, encabezó a las 10 de la mañana una marcha popular por las calles de Pamplona a la que se sumó cerca de la centena de personas. Asimismo, a las 12 horas, Remón se dirigió directamente a los presentes en la Plaza del Castillo para recordar "la importancia de educar y formar a la población y el personal sanitario". Resaltó también la previsión que existe de que aumente en 10.000 personas la cifra de afectados en Navarra durante los siguientes 15 años.

Acompañado por el presidente del equipo navarro de Baloncesto UNB Obenasa Lacturale, Vicente Santesteban, su entrenador César Rupérez y las jugadoras Naiara Diez y Jovana Rad, Remón invitó a los allí presentes a medir su glucosa de forma gratuita en una carpa colocada para la ocasión. Naiara Diez, jugadora del Obenasa, intervino también para "apoyar la causa". "Esta enfermedad está muy ligada al deporte y todos podemos colaborar con ella con una buena alimentación", recordó.

Mediciones de glucosa

Varias decenas de personas se agolparon en fila para medir su nivel de glucosa en sangre de forma gratuita en la carpa instalada en la Plaza del Castillo. Entre ellas se encontraba Pilar Novoa Andueza, riojana afincada en Navarra y de 68 años. "Soy diabética y reconozco que, a veces, me paso. Pero llevo 10 años tomando pastillas

y, aunque soy posible candidata a medicarme insulina, intento cuidarme quitándome los dulces y sin abusar del embutido", apuntó antes de someterse a esta prueba, a la que está "más que acostumbrada".

JUANTXO REMÓN VIRTO PRESIDENTE DE ANADI

¿Qué hábitos se recomiendan para prevenir la diabetes?

Una alimentación idónea, sin grasas ni dulces. Comer un poco de todo, pero sin pasarse. Y el ejercicio, que es primordial. También mantener el peso porque las personas obesas tienen mucho riesgo de padecerla.

¿Cambia mucho el estilo de vida de un diabético?

Yo, por ejemplo, como diabético de tipo 2, creo que lo único que tenemos que hacer es cuidar bastante las comidas y hacer cinco al día: desayunar, almorzar, comer, merendar y cenar.

¿Qué recomiendan desde Anadi a una persona sana sin, en un principio, factores de riesgo?

En un principio, en el caso de la diabetes tipo dos, si haces ejercicio y la alimentación la mantienes, será difícil que te toque. La tipo uno ya es diferente porque, o te toca o no te toca. Como la lotería.

¿Qué complicaciones y riesgos tiene esta enfermedad?

Muchos. Infartos, problemas de visión, problemas de riñón y sensibilidad... Hay muchas complicaciones sobre todo si no te cuidas.

¿Qué actividades impulsan desde la asociación?

Hacemos bastantes cosas. Mañana mismo (por hoy) va a haber bastante gente que va a participar en la Behobia. Una vez al mes hacemos paseos y muchos cursos de dietética, alimentación, aprender a pincharse. También tenemos un psicólogo que nos ayuda bastante.

Estiman que hay 60.000 navarros que padecen diabetes en Navarra. ¿Es un porcentaje alto respecto a otras Comunidades Autónomas?

Es bastante parejo. En el norte dicen que hay más, pero yo creo que es una cifra bastante similar, no hay grandes diferencias.

¿Podría lanzar un mensaje positivo a la población navarra?

Sí, si la población está informada puede llevar una vida sana. Además, los navarros tratamos bien esta enfermedad.